



Universidad Zaragoza

TRABAJO FIN DE GRADO

¿Contribuye la carrera dual a la prevención del burnout en el deporte profesional?

Alumna: Irene González Sabio

NIA: 699401

Directora: Caridad López Granero

Grado de Psicología

Año Académico 2017-2018



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza**

Índice

1. Introducción.....	4
2. Objetivo e hipótesis.....	8
3. Método.....	8
4. Resultados.....	9
5. Discusión.....	9
6. Referencias.....	12
7. Anexos.....	16

Resumen

Los jóvenes deportistas de alto rendimiento o de élite, están sometidos a situaciones excepcionales de presión física, psicológica y emocional. Esta situación conlleva en ocasiones al abandono o dejar de lado los estudios o carreras académicas. Para evitarlo, surgen los programas de carrera dual, cuyo objetivo es compaginar de la mejor manera carrera académica y deportiva. Debido a estas presiones son muchos los deportistas que sufren de burnout o épocas de estrés prolongado que deriva en el abandono de estudios o deporte. Por ello, esta revisión tiene como objetivo estudiar si los programas de carrera dual pueden servir como método preventivo del burnout en deportistas profesionales y por lo tanto, puedan conseguir un menor porcentaje de abandono de estudios en sujetos dedicados al deporte profesional. Se estudiaron un total de 38 artículos, escritos tanto en inglés como castellano, los cuales se sometieron a un proceso de selección siguiendo unos criterios de inclusión y exclusión.

Palabras clave: Carrera dual, estudios, burnout, deportistas de élite, transiciones deportivas y retirada deportiva.

Abstract

Young elite athletes have to get over emotional, psychological and physical pressures. Sometimes these pressures lead to drop out studies or academic careers. To avoid these situations, dual career programs arise. Their purpose is to combine studies and sport career the best way possible. Because of these pressures lots of athletes suffer from burnout or a long period of stress that lead to drop out studies or sport. These is the reason why this revision have the aim to study if dual career programs can be a way to prevent burnout in professionals athletes and achieve a less percent of given out studies in those young professionals athletes. A total of 38 studies were examined. All of them were written in English or Spanish and get through a selection process guided by inclusion and exclusion criteria.

Key words: Dual career, studies, burnout, elite athletes, sports transitions and sport retirement.

Introducción

Existe controversia a la hora de definir a un deportista de élite. Sabato, Walch y Caine (2016), lo caracterizan por aquel que comienza a competir a edades tempranas, con entrenamientos y entrenadores especializados, y que están por encima de los niveles en los que se divide el deporte. Sin embargo para Torregrosa, Sanchez y Cruz (2004), no hay una definición clara sobre la población a la cual nos referimos cuando hablamos de deportista de élite, y afirman que existe una falsa creencia que alega que para ser deportista de élite es necesario dedicarse de forma exclusiva al deporte.

Son muchos los estudios que aseguran que para alcanzar el máximo nivel en el deporte y conseguir la madurez y experiencia necesaria, hay que dedicarle entre cinco y diez años (López de Subijana, Mascaró y Conde, 2014), o un mínimo de diez años, al deporte (López de Subijana, Mascaró y Conde, 2015). Años durante los cuales los deportistas recorren diferentes etapas (iniciación, aprendizaje, comienzo de la competición, competición al máximo nivel y retirada deportiva), en las cuales se enfrentaran a transiciones (López de Subijana, Barriopedro, Conde, Sánchez, Ubago, y Gallardo, 2014), entendiendo éstas como el proceso de superar o saber hacer frente a diferentes situaciones (Kuettel, Boyle y Schmid, 2017); evitando de esta manera posibles crisis que las demandas pueden causar (López de Subijana et al., 2017).

Son estas crisis las que hacen a esta población vulnerable a sufrir el síndrome de burnout, al tener que soportar presión, compaginar estudios y deporte (Sorkkila, Ryba, Aunola, Selänne y Samela-Aro, 2018), y lidiar con las preocupaciones y posibles desencadenantes de estrés (Torregrosa, Regüela, Pérez – Rivases y Ramis, 2017).

El síndrome de burnout se definió originalmente como consecuencia del estrés prolongado o estrés crónico (De Francisco, Arce, Vilchez y Vales, 2016; Sabato, Wlach y Caine, 2016). Se trata de un síndrome cognitivo- afectivo compuesto por tres dimensiones: agotamiento físico y emocional, reducción de sentimiento de logro (inclinación a evaluarse de manera negativa) y devaluación del deporte (desarrollar una actitud negativa hacia el deporte) (Gustafsson, DeFreese, Madigan, 2017; Sorkkila, Ryba, Aunola, Seläne y Samela-Aro, 2018; Bicalho y Costa, 2017; De Francisco, Arce, Vilchez y Vales, 2016; Lonsdale, Hodge y Rose, 2009).

Una de las causas del burnout puede ser la frustración que conlleva el miedo a fallar intentando lograr los objetivos establecidos; es decir, miedo al fracaso (Bicalho y Costa, 2017; Gustafsson, Sagar y Stenlling, 2017). Las motivaciones que tiene el deportista hacia su deporte también pueden ser causa de burnout. La motivación intrínseca resulta ser un factor que lo previene (Bicalho y Costa, 2017), mientras que si los motivos son diferentes al propio disfrute del deporte, es decir, una motivación extrínseca, éste está en mayor riesgo de sufrir burnout (García-Jarillo, De Francisco y Garcés de los Fayos, 2015).

También puede venir dada por factores de personalidad como el perfeccionismo (Bicalho y Costa, 2017; Gustafsson, DeFreese, Madigan, 2017), que está relacionado con la frustración y el miedo al fracaso (Gustafsson, Sagar y Stenlling, 2017).

Son muchas las consecuencias de sufrir el síndrome de burnout, entre las que encontramos la depresión (De Francisco, Arce, Cilchez y Vales, 2016; Sorkkila et al., 2018), y consecuencias fisiológicas (fatiga, irritabilidad) o conductuales (descenso de la eficiencia deportiva) (García-Jarillo, De Francisco y Garcés de Los Fayos, 2015).

Las altas demandas de entrenamientos y expectativas de rendimiento o competición son fuentes de estrés que pueden derivar en burnout, aunque existen autores que apuestan por el estrés como un síntoma y no como una causa del síndrome (Gustafsson, DeFreese, Madigan, 2017).

Por todo ello, con el objetivo de prevenir el burnout es necesario controlar la motivación autodeterminada, mediante la satisfacción de las necesidades básicas de autonomía, competencia y relaciones sociales satisfactorias (Li, Wang, Pyun y Kee, 2013; Gustafsson, DeFreese, Madigan, 2017). Siendo importante un apoyo social adecuado, la competencia y percepción de control (Cresswell, 2009), y factores organizacionales (Gustafsson, DeFreese, Madigan, 2017).

Según De Francisco, Arce, Wilchez y Vales (2016), para prevenir el burnout, cualquier factor que reduzca los niveles de estrés puede contribuir. Una manera de reducir estos niveles de estrés, puede ser considerando al deportista como persona, que no sólo está inmersa en el mundo del deporte sino que también se enfrenta a problemas cotidianos como el resto de personas (estudios, trabajo, familia...) (Stambulova y Willeman, 2015). Por ello se desarrollan programas que actualmente se conocen por el término Carrera Dual (CD)

(Torregrosa, Regüela, Pérez-Rivases y Ramis, 2017), en los cuales se compaginan deporte y educación (Guidotti, Cortis y Capranica, 2015).

Según López de Subijana, Barriopedro y Conde (2015), los estudiantes deportistas que siguen este tipo de programas se ven beneficiados tanto en el desarrollo de capacidades, toma de decisiones y afrontamiento de dificultades, como a largo plazo en la planificación de la retirada deportiva (Pérez-Rivases, Torregrossa, Pallarés, Viadrich y Regüela, 2017).

La planificación de carrera es crucial para que estos programas den resultado, es decir, “identificar objetivos, situarse en el momento de carrera, identificar recursos disponibles y desarrollar las competencias necesarias para lograr los objetivos planteados” (Miro et al., 2017).

También resulta de gran importancia que los programas tengan un trato centrado en cada deportista de manera individual (Sánchez-Pato, A. et al., 2016) para que desarrollen diferentes características que ayuden a controlar el estrés (García-Jarillo, De Francisco y Garcés de Los Fayos, 2015). Ésta debe estar centrada en tres aspectos: académico, profesional y personal (Álvarez, Hernández y López, 2014).

Estos programas resultan satisfactorios gracias a una serie de competencias que desarrollan los deportistas, en las cuales se incluyen conocimientos, actitudes, habilidades y experiencias que facilitan la combinación de estudios y carrera deportiva (Miro et al., 2017). Además, hay otros estudios que añaden la fuerza mental y, la planificación y flexibilidad como competencias importantes (De Brandt, et al., 2017).

En España el desencadenante que hace que se realicen cambios que beneficien a los deportistas en su carrera dual fueron los juegos olímpicos de Barcelona 1992. Por esta razón, en 1988 se implantó el programa de ayuda a los deportistas olímpicos (Morene, Muniesa, Bielsa y López de Subijana, 2017).

Tras la implantación de estos planes de ayuda, son muchos los autores que hablan de tres modelos que pueden seguir los deportistas estudiantes (López de Subijana, Barriopedro y Conde, 2015; Morene et al., 2017; López de Subijana, Mascaró y Conde, 2014; Vilanova y Puig, 2017): lineal, convergente o paralelo. El modelo lineal prioriza el deporte dándole exclusividad. El convergente, combina deporte y estudios, otorgándole mayor importancia al deporte. Mientras el modelo paralelo, combina carrera deportiva y académica, ambos con la

misma importancia. Por ello se considera el modelo idóneo a seguir (Sánchez-Pato et al., 2016)

Estos programas están ideados con dos objetivos: (1) ayudar al deportista a compaginar estudios y deporte, (2) ayudarlo a superar las diferentes transiciones a las que se enfrenta (Torregrosa, Sánchez y Cruz, 2004).

Las barreras que más perciben los deportistas son: falta de tiempo, escasa flexibilidad, alta exigencia, obligación de asistir a clase, desplazamientos o incompatibilidad de horarios (Álvarez et al., 2014), por lo que las ayudas más frecuentes son los cambios de fechas de exámenes, tutorías personalizadas o cambios de grupo de clase (López de Subijana, Mascaró y Conde, 2014).

Una de las épocas percibidas como más estresante es la educación superior, por ello Pérez- Rivases et al., (2017) se centran en la transición a la universidad, agrupándola en cuatro fases: preparación, inmersión, aprendizaje y adaptación (Pérez-Rivases et al., 2017). Después se enfrentan la retirada del deporte o la transición a la carrera profesional (Jordana, Torregrossa, Ramis y Latinjak, 2017), la cual hay que tratar como un proceso y no como una situación puntual (Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar y Selva, 2015), evitando que recurran a alcohol y drogas, y aprovechándola como una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal (Gómez y Bedoya, 2008)

Gracias a la CD, son muchos los factores adquiridos que benefician el proceso de retirada, entre los que encontramos el apoyo social, la planificación o estrategias de afrontamiento (Torregrosa et al., 2015).

El psicólogo deportivo es uno de los apoyos que estos deportistas poseen; el papel de éste es motivar a los atletas a llevar a cabo la carrera dual garantizando un futuro tras la retirada deportiva (López de Subijana, Barriopedro y Conde, 2015), comenzando por la elaboración de un programa de asesoramiento vocacional que facilite la inmersión de estos atletas al mundo laboral (González y Bedoya, 2008). El psicólogo debe velar por el bienestar global del deportista, obteniendo su máximo rendimiento (Torregrosa, Sánchez y Cruz, 2004). Para ello se debe recalcar la importancia de una buena gestión de tiempo, planificación de horarios y búsqueda de información (López de Subijana, Barriopedro y Conde, 2015).

Por todo ello, en esta revisión se plantea si la carrera dual y su planificación de estudios y deporte, puede ser un factor preventivo del burnout en deportistas de alto rendimiento, disminuyendo el principal factor de riesgo del burnout: el estrés.

Objetivo e hipótesis

Ya que son muchos los beneficios encontrados en el desarrollo de la carrera dual, el objetivo de esta revisión se centra en comprobar si la carrera dual contribuye a la prevención del síndrome de burnout en deportistas de élite.

Para que esto sea posible, se pretende analizar la efectividad de la carrera dual y estudiar las variables comunes de CD y burnout, y de esta manera comprobar si los beneficios de la carrera dual, disminuyen los factores de riesgo del burnout.

Método

Para llevar a cabo esta revisión se han buscado artículos por las diferentes páginas científicas de referencia: Scopus, Dialnet, Science Direct, Pubmed, Google Académico o Web of Science. También realizando una revisión de la bibliografía de la literatura encontrada.

Para facilitar la búsqueda se redujo la muestra a aquellos documentos que fueran de libre acceso o suscritos a la Universidad de Zaragoza, estuviesen publicados en los últimos 10 años y estuvieran escritos en inglés o castellano.

La búsqueda se llevó a cabo desde el 10 de marzo hasta el 9 de mayo. Las palabras o frases empleadas para la búsqueda fueron: dual career, elite athletes, burnout, stress, studies and sport, sport transitions and sport retirement (carrera dual, deportistas de élite, deportistas de alto rendimiento, burnout, estrés, estudios y deporte, transiciones deportivas y retirada deportiva) Combinándolas de diferente manera para obtener resultados.

Dentro de los artículos encontrados, se excluyeron aquellos que no cumplían con al menos dos de estas tres normas: que estuvieran publicados en los últimos 10 años, que hicieran referencia a población española o europea y que abarcaran más de una modalidad deportiva ya fueran deportes individuales o colectivos. Se desecharon todos aquellos artículos que no hablaban de deportistas de élite o alto rendimiento, o se desviaban del tema carrera dual o burnout.

Resultados

En esta revisión se han seleccionado 38 artículos de entre las 47 referencias encontradas. De los escogidos, 23 están escritos en inglés y 15 en castellano. En la tabla 1 se ve reflejado el contenido de cada artículo: autores, muestra, objetivo y conclusiones.

Ver tabla 1.

Discusión

Esta revisión se realizó con el propósito de estudiar si la carrera dual se puede considerar un factor preventivo del burnout en deportistas de alto rendimiento. Para ello se ha contado con 38 artículos referidos al burnout y/o carrera dual en deportistas de élite o alto rendimiento, los cuales dedican mucho tiempo al deporte (López de Subijana, Mascaró y Conde, 2015; Kuettel, Boyle y Schmid, 2017), por lo que tienen mayores posibilidades de sufrir crisis de estrés crónico o prolongado (burnout) (Sorkkila, Ryba, Aunola, Selänne y Samela-Aro, 2018). Por ello nos planteamos: ¿Contribuye la carrera dual a la prevención del burnout en el deporte profesional?

Existe controversia a la hora de valorar si la hipótesis inicial se cumple, ya que según Sorkkila et al. (2018), la presión de compaginar deporte y estudios puede considerarse un factor de riesgo para sufrir burnout; al igual que para Ryba et al. (2017), que aseguran que los jóvenes cuyo objetivo es cumplir con las expectativas que de ellos se espera, sufren ansiedad a la hora de tomar decisiones sobre su futuro. También existe riesgo de que abandonen estudios o deporte por la incapacidad de adaptarse a la CD (Ryba et al., 2017), o que sufran burnout por el miedo al fracaso (Gustafsson, Sagar y Stenling, 2017).

De Francisco, Vilchez y Vales (2016) afirman que todos aquellos factores que conlleven una reducción del estrés percibido serán preventivos del burnout. Los programas de carrera dual tienen como objetivo compaginar deporte y estudios facilitando la vida de estos individuos (Torregrossa, Regüela, Pérez-Rivases y Ramis, 2017), y con el objetivo de ayudar al deportista en las diferentes transiciones que deben hacer frente y que pueden ser causantes de estrés (Torregrossa et al., 2004).

Teniendo esto en cuenta, en los estudios analizados, se ha observado que existe un mayor porcentaje de artículos publicados a favor de la carrera dual como factor preventivo

del burnout (57,89%) frente aquellos que lo consideran factor de riesgo (15,60) o aquellos de los que no se puede sacar una conclusión clara (26,31%).

En general, los hallazgos de estos estudios sugieren que la motivación que desarrollan los atletas hacia su práctica deportiva es de gran importancia para la prevención del burnout (Li, et al., 2013). Para que esto sea posible, los deportistas deben tener una motivación intrínseca, ya que según Bicalho y Costa (2017) será ésta la que prevenga el síndrome. Un estudio de Morene et al. (2017), afirma que aquellos que formaban parte de un programa de carrera dual, desarrollaban motivación intrínseca, mientras que los que no pertenecían a estos programas, podían tender hacia una motivación extrínseca, la cual correlaciona en mayor medida con el burnout (Li et al., 2013).

A la hora de considerar variables como género o deporte individual o colectivo, tanto las mujeres como aquellos deportistas de deportes individuales, son los que mayor riesgo tienen de sufrir burnout (Sorkkila et al., 2018). Coincidiendo que son las mujeres las que dedican un mayor número de horas a los entrenamientos (generalmente en deportes individuales) (López de Subijana, et al., 2014), y las que ponen más interés en los estudios (Tekavc, Wylleman y Erpic, 2015).

Otro factor que ambas variables tienen en cuenta, es la importancia del apoyo social y el contexto en el que el deportista se desenvuelve. Chyi et al. (2018) afirman que para mejorar los niveles de estrés y evitar el burnout es necesario desarrollar programas de planificación. En éstos, administradores deportivos, entrenadores, padres y deportistas deben trabajar juntos, para lograr una planificación adecuada, lo cual se consigue en CD (Álvarez, Hernández y López, 2014). La planificación de carrera, la gestión del tiempo, la identidad personal y el apoyo social son cuatro temas en los cuales se centra la carrera dual (Miró, Pérez-Rivases, Ramis, y Torregrosa, Inpress).

A modo de conclusión, parece que aquellos que siguen programas de carrera dual se exponen en menor medida a sufrir burnout, en comparación con los que no siguen estos programas. Aunque aquellos que no planifican de manera correcta la CD o no pueden lidiar con las presiones de los estudios y deporte, pueden sufrir crisis de estrés, principal factor que provoca burnout.

Atendiendo al título del presente trabajo, se podría añadir una pregunta más, ¿Contribuye el psicólogo deportivo en la prevención del burnout en el deporte profesional?

Ya que es este el que realmente va a acompañar al deportista en la toma de decisiones, en la motivación hacia el deporte y estudios, y le va a ayudar a planificar ambas carreras y gestionar los problemas que se puedan presentar, evitando caer en situaciones de crisis que deriven en estrés prolongado o burnout. Por ello, la principal limitación de esta revisión es el estudio de la importancia del psicólogo en estos casos.

Además, sería conveniente realizar estudios que recojan ambas variables (CD y burnout), así como estudiar la diferencia entre deportistas de élite y aquellos de niveles inferiores, que entrenan las mismas horas y no pueden optar a seguir programas de CD. También continuar estudiando las diferencias de género y entre deportes individuales y colectivos, así como aquellos deportes de habilidades abiertas o cerradas.

Referencias

- Álvarez, P., Hernández, A. y López, D. (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la Educación Superior*, 43, 69-87.
- Álvarez, P.R., Pérez-Jorge, D., González, M.E. y López, D. (2014). La formación universitaria de deportistas de alto nivel: análisis de una compleja relación entre estudios y deporte. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 94-100.
- Barriopedro, M., Muniesa, C.A. y López de Subijana, C. (2015). Perspectiva de género en la Inserción Laboral de los Deportistas Olímpicos Españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16, 339-350.
- Bicalho, C.C.F y Costa, V.T. (2017). Burnout in Elite Athletes: a Systematic Review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18, 89-102.
- Chyi, T., Jing-Horng, F., Wang, E., Hsu, Y. y Chang, K. (2018), Prediction on life stress on athletes' burnout: the dual role of perceives stress. *PeerJ* 6:e4213.
- Cresswell, S.L. (2009). Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 393-398.
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrosa, M., Defruyt, S. y Van Tossem, N. (2017). Student-athletes' perceptions of four dual career competencies. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 28-33.
- De Francisco, C., Arce, C., Vilchez, M. y Vales, A. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16, 239-246.
- García-Jarillo, M., De Francisco, C. Y Garcés de Los Fayos, E.J. (2015) El síndrome de burnout en deportistas: estudio piloto sobre la percepción del psicólogo deportivo a través el método Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16, 243. 250.
- González, M.D. y Bedoya, J. (2008). Después del deporte, ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 61-69.

- Guidotti, F., Cortis, C. y Capranica, L. (2015). Dual career of european student-athletes: a systematic literature review. *Kinesiología Slovenica*, 21, 5-20.
- Gustafsson, H., DeFreese, J.D. y Madigan, D.J. (2017). Athlete burnout: review and recommendations. *Sport Psychology*, 16, 109-113.
- Gustafsson, H., Sagar, S.S. y Stenling, A. (2017). Fear of failure, Psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27, 2091-2102.
- Jordana, A., Torregrosa, M., Ramis, Y. y Latinjak, A.T. (2017). Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 68-74.
- Kuettel, A., Boyle, E. y Schmid, J. (2017). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 27-39.
- Li, C., Wang, J.C.K., Pyun, D.Y. y Kee, Y.H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 692-700.
- Lonsdale, C., Hodge, K. y Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sport Sciences*, 27, 785-795.
- López de Subijana, C., Barriopedro, M. y Conde, E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 57-64.
- López de Subijana, C., Barriopedro, E., Conde, E., Sánchez, J., Ubago, E. y Gallardo, L. (2014). Análisis de las barreras percibidas por los deportistas de élite españoles para acceder a los estudios. *Cuaderno de Psicología del Deporte*, 15, 265-274.
- López de Subijana, C., Barriopedro, M. y Sanz, I. (2015). Dual career motivation and athletic identity on elite athletes. *Revista de Psicología del Deporte*, 24, 55-57.
- López de Subijana, C., Mascaró, F. y Conde, E. (2014). Deportistas de Élite en las Universidades Españolas. *Kronos*. Recuperado el 12 de Marzo de: <http://revistakronos.info/articulo/los-servicios-de-asesoramiento-a-los-deportistas-de-elite-en-las-universidades-espanolas-1752-sa-L57cfb27247bde/>

- Miró, S.I., Torregrossa, M., Regüela, S., Pérez-Rivases, A. y Ramis, Y. (2017). Competencias para la planificación de la carrera dual de deportistas de alto rendimiento, *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 51-56.
- Miró, S., Pérez-Rivases, A., Ramis, Y. y Torregrosa, M. (Inpress) ¿Compaginar o elegir?: La transición del bachillerato a la universidad de deportistas de alto rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 27, Inpress.
- Morene, R., Muniesa, C., Bielsa, R. y López de Subijana, C. (2017). La Experiencia de Ser Deportista de Elite: Una Comparativa Entre Generaciones. *Kronos*, 16.
- Pérez-Rivases, A., Torregrossa, M., Pallarés, S., Viladrich, C. y Regüela, S. (2017). Seguimiento de la transición a la universidad en mujeres deportistas de alto rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 102-107.
- Ryba, T.V., Stambulova, N.B., Aunola, K. y Nurmi, J. (2017). “Sport has always been first for me” but “all my free time is spent doing homework”: Dual career styles in late adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 131-140.
- Ryan, C. (2015). Factors impacting carded athlete’s readiness for dual careers. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 91-97.
- Sabato, T., Walch, T. y Caine, D. (2016). The elite Young athlete: strategies to ensure physical and emotional health. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 7, 99-113. Recuperado el 28 de abril de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5012846/#>.
- Sanchez-Pato, A., Calderón, A., Arias-Estero, J.L., García-Roca, J.A., Meroño, L., Isidori, E., Brunton, J., Decelis, A., Koustellios, A., Mallia, O., Fazio, A., Radcliffe, J. y Sedwick, M. (2016). Diseño y validación del cuestionario de percepción de los estudiantes universitarios-deportistas de alto nivel sobre la carrera dual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11, 127-147.
- Sola, J. (2015). Educación secundaria y deporte de alta dedicación: Estudio cualitativo de modelos de compaginación. *Retos*, 28, 54-60.

- Sorkkila, M., Ryba, T., Aunola, K., Selänne H. y Samela-Aro, K. (2018). Sport burnout inventory – Dual career form for student-athletes: Assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes. *Journal of Sport and Health Science*, 1-9.
- Stambulova, N. y Willeman, P. (2015). Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1-3.
- Sunghee, P., Seungbun, H. y Miyoung, L. (2015) Validation of the student athletes' motivation towards sports and academics questionnaire to Korean student – athletes. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14, 220-227.
- Tekavc, J., Willeman, P. y Erpic, S.C. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 27-41.
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F. y Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56.
- Torregrosa, M., Sánchez, X. y Cruz, J. (2004). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico – vocacional del deportista de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 215-228.
- Vilanova, A. y Puig, N. (2017). Olympic athletes job market entry strategies. A typology. *Revista Internacional de Sociología* 75. Recuperado el 28 de Abril de: <http://revintsociologia.revistas.csis.es/index.php/revintsociologia/article/view/677/837>.
- Winsley, R. y Matos, N. (2011). Overtraining and Elite Young Athletes, En N. Armstrong and AM. McManus (Ed), *The Elite Young Athlete*, 56. (pp. 97-105) ed. Exeter: University of Exeter.

Tabla 1. Resumen artículos seleccionados para la revisión.

AUTORES Y AÑO	REVISTA E IDIOMA	OBJETIVO	MUESTRA	CONCLUSIONES
Álvarez, P., Hernández, A. y López, D. (2014).	Revista de la Educación Superior Castellano	Estudiar los factores que intervienen en el desarrollo de la carrera dual y los problemas a los que los universitarios se enfrentan	N= 16 estudiantes y 8 informantes	Es importante que los centros de educación superior (universidades) permitan una flexibilización del proceso formativo.
Álvarez, P.R., Pérez-Jorge, D., González, M.E. y López, D. (2014).	Retos. Nuevas tendencias en Educación Física Castellano	Ayudar desde el inicio a compaginar vida deportiva y académica, para de este modo facilitar la retirada deportiva en un futuro.	N= 19 universitario s deportistas de alto nivel N= 9 (grupo de discusión)	Falta información sobre las becas y ayudas en los estudios universitarios y en esta época se encuentran con mayores obstáculos.
Barriopedro, M., Muniesa, C.A. y López de Subijana, C. (2015).	Cuadernos de Psicología del Deporte Castellano	Analizar los niveles de inserción laboral de los deportistas olímpicos españoles que participaron en los juegos olímpicos de	N= 117 ex deportistas	Estos ex deportistas lograron niveles de estudios y de situación económico-laboral superiores a la población general. Y las diferencias de género encontradas son las mismas que en

		Barcelona 92 en función del género.		población normal.
Bicalho, C.C.F y Costa, V.T. (2017).	Cuadernos de Psicología del Deporte Inglés	Analizar la investigación sobre burnout en deportistas de élite y verificar las asociaciones entre el burnout y otros constructos psicológicos para este grupo	Revisión N= 72 artículos	El burnout en deportistas de élite es una variable con diferentes asociaciones, caracterizada por síntomas emocionales y cansancio físico, devaluación del deporte y una sensación de pérdida de logro.
Chyi, T., Jing-Horng, F., Wang, E., Hsu, Y. y Chang, K. (2018).	PeerJ Inglés	Examinar la relación de los atletas con los componentes de estrés percibido y burnout.	N= 195 deportistas	Para mejorar el estrés del deportista y evitar el burnout, se recomienda que los administradores deportivos, entrenadores y padres trabajen juntos para reducir el estrés del deportista mediante programas de planificación.
Cresswell, S.L. (2009)	Journal of Science and Medicine in Sport Inglés	Objetivo: comparar los signos del burnout a mitad y final de temporada en jugadores de	N = 183 deportistas	Necesario detectar los signos que anteceden el burnout para poder evitar que los deportistas sufran este síndrome.

rugby.

De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrosa, M., Defruyt, S. y Van Tossem, N. (2017).	Revista de Psicología del Deporte Inglés	Investigar sobre las competencias necesarias para llevar a cabo la combinación de deporte de élite y educación.	N= 107 estudiantes deportistas de elite femeninas	Las deportistas deberían desarrollar ciertas competencias como: manejo de la carrera dual, planificación de la carrera dual, resistencia mental e inteligencia social y adaptabilidad.
De Francisco, C., Arce, C., Vilchez, M. y Vales, A. (2016).	International Journal of Clinical and Health Psychology Inglés	Investigar la relación entre estrés percibido, burnout y depresión en una muestra de atletas	N = 453 deportistas	El burnout es consecuencia de un periodo de estrés prolongado y cualquier factor que pueda reducir el estrés, será un factor preventivo del burnout.
García-Jarillo, M. De Francisco, C. Y Garcés de Los Fayos, E.J. (2015)	Cuadernos de Psicología del Deporte Castellano	Realizar un estudio preliminar sobre la percepción que tienen los psicólogos del deporte del síndrome de burnout en deportistas	N= 23 expertos	El burnout tiene consecuencias tanto físicas como conductuales. Es necesario realizar más estudios.
González, M.D. y Bedoya, J.	Revista de Psicología del Deporte	Abordar el proceso de retirada de un	Revisión N= 47	El asesoramiento no es solo necesario en las transiciones dentro del

(2008).	Castellano	deportista		nivel académico sino también para la retirada deportiva y el comienzo en el trabajo.
Guidotti, F., Cortis, C. y Capranica, L. (2015).	Kinesiología Slovenica Inglés	Realizar una revisión de la literatura a nivel europeo sobre la carrera dual	Revisión N= 54 estudios	El término de carrera dual no está bien consolidado actualmente.
Gustafsson, H., DeFreese, J.D. y Madigan, D.J. (2017).	Sport Psychology Inglés	El burnout en el deporte está asociado a consecuencias negativas: bajada en la motivación, reducción del rendimiento, y abandono del deporte.	Revisión N= 52 artículos	El burnout lo sufre el deportista pero es importante su contexto y apoyos sociales (entrenadores, padres...)
Gustafsson, H., Sagar, S.S. y Stenling, A. (2017).	Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports Inglés	Investigar el miedo al fracaso en competiciones a nivel junior de élite asociado con el estrés psicológico y el burnout.	N= 258 deportistas	El miedo al fracaso ha resultado estar relacionado con el estrés psicológico y como consecuencia con el burnout deportivo.
Jordana, A., Torregrosa, M., Ramis, Y. y	Revista de Psicología del Deporte Castellano	Revisión de artículos con la finalidad de descubrir los	Revisión N= 30 artículos	Los factores que tienden a facilitar la transición hacia una carrera profesional son:

Latinjak, A.T. (2017)		factores de protección necesarios para la transición de RDE (retirada deporte de élite) hacia una carrera profesional		planificación de la retirada, apoyo social, identidad multidimensional y concepción de la transición como un proceso.
Kuettel, A., Boyle, E. y Schmid, J. (2017).	Psychology of Sport And Exercise Inglés	Compara la retirada deportiva de deportistas suecos, polacos y daneses y los factores que influyen en la calidad de la transición	N= 401 deportistas	Es importante tener en cuenta la influencia de la cultura y la edad en el desarrollo de carrera dual y retirada deportiva.
Li, C., Wang, J.C.K., Pyun, D.Y. y Kee, Y.H. (2013)	Psychology of Sport And Exercise Inglés	Revisión de estudios que relacionan las tres necesidades básicas o regulaciones motivacionales y el burnout	Revisión N= 18 estudios	La motivación que desarrolle el deportista hacia su práctica deportiva es crucial para la prevención del burnout: motivación intrínseca.
Lonsdale, C., Hodge, K. y Rose, E. (2009)	Journal of Sport Sciences Inglés	Estudiar los antecedentes de los deportistas que han sufrido el síndrome de burnout	N = 201 deportistas	Es importante desarrollar una motivación adecuada, la motivación extrínseca tiene mayores correlaciones

				con el burnout.
López de Subijana, C., Barriopedro, E., Conde, E., Sánchez, J., Ubago, E. y Gallardo, L. (2014).	Cuaderno de Psicología del Deporte Castellano	Determinar diferencias en carrera académica y deportiva entre distintos tipos de deporte y entre género.	N= 648 (418 individuales, 230 colectivos)	Dependiendo del tipo de deporte, los deportistas encuentran unas barreras u otras. En general, los deportes individuales muestran mayores dificultades que los colectivos, y las mujeres que los hombres.
López de Subijana, C., Barriopedro, M. y Conde, E. (2015)	Revista de psicología del deporte Inglés	Analizar si el Programa de Asistencia a la Carrera (PROAD) facilita la carrera dual	N= 575 deportistas de España.	Resultó tener un efecto positivo, ya que los participantes en este programa estaban mejor informados y más dispuestos a pedir ayuda.
López de Subijana, C., Barriopedro, M. y Sanz, I. (2015)	Psychology of Sport and Exercise Inglés	Analizar si la identidad de los deportistas y la motivación a la carrera dual dependen del tipo de deporte y género.	N= 63 deportistas de élite	Existen diferencias entre tipos de deporte y género, pero una identidad multidimensional en la que el deportista se identifique con diferentes roles puede permitir al deportista lidiar con la transición de la retirada del deporte
López de	Kronos	Determinar en	N= 70	Aunque muchas

Subijana, C. Mascaró, F. y Conde, E. (2014)	Castellano	qué medida las universidades españolas ofrecen programas de asesoramiento a sus deportistas – estudiantes y el tipo de apoyo ofertado	universidades	universidades ofertan asesoramiento pocas ofrecen ayudas a deportistas de élite y existe una falta de asesoramiento relacionada a la inserción laboral.
Miró, S.L., Torregrossa, M., Regüela, S., Pérez- Rivases, A. y Ramis, Y. (2017)	Revista de Psicología del Deporte Castellano	Explorar las competencias más importantes para la planificación de la carrera dual	N=138 deportistas	Dedicación y toma de decisiones, competencias más importantes que coinciden en los tres niveles académicos.
Moró, S., Pérez- Rivases, A., Ramis, Y. y Torregrossa, M- (Inpress)	Revista de Psicología del Deporte /Journal of Sport Psychology Castellano	Explorar los facilitadores y barreras de deporte y estudios universitarios durante la transición del bachillerato a la universidad.	N=10 deportistas del CAR	Para llevar a cabo una compaginación satisfactoria y que los deportistas continúen con deporte y estudios el facilitador necesario es la planificación.
Morene, R., Muniesa, C., Bielsa, R. y López de Subijana,	Kronos Castellano	Analizar cómo viven los deportistas la carrera dual, las recompensas y el	N= 16 (8 previos a los programas; 8 inmersos en los	Existen diferencias entre la percepción de esfuerzo y la motivación de los deportistas cara a su

C. (2017).		apoyo recibido tras la retirada en función del sentido de pertenencia.	programas)	deporte.
Pérez- Rivases, A., Torregrossa, M., Pallarés, S., Viladrich, C. y Regüela, S. (2017).	Revista de Psicología del Deporte Castellano	Estudio de caso longitudinal. Explorar la transición a la universidad de deportistas de alto rendimiento mujeres durante su carrera dual en España.	N=3 deportistas	Se muestran diferentes fases: preparación, inmersión, aprendizaje y adaptación. Y cómo se percibe cada fase.
Ryba, T.V., Stambulova, N.B., Aunola, K. y Nurmi, J. (2017).	Psychology of Sport and Exercise Inglés	Comprender el proceso de desarrollo y consecuencias de la CD en la adolescencia	N=18 deportistas	El miedo al fracaso está relacionado con la ansiedad y el estrés psicológico del deportista, lo que puede desembocar en burnout.
Ryan, C. (2015)	Psychology of Sport and Exercise Inglés	Explorar los factores que interfieren en la habilidad para cursar las carreras fuera del ámbito deportivo en Nueva Zelanda.	N= 17 deportistas	El éxito deportivo es mayor cuando el entorno físico está llevado a cabo junto con el desarrollo personal en carrera dual.
Sabato, T., Walch, T. y	Open Access Journal of	Revisión de literatura	Revisión N= 200	El riesgo de que los jóvenes atletas de alto

Caine, D. (2016)	Sports Medicine Inglés	relacionada con daño físico o psicológico en jóvenes deportistas de élite y las estrategias para minimizad o eliminar estos riesgos.	artículos	nivel sufran diferentes lesiones tanto físicas como psicológicas es alto.
Sanchez- Pato, A., et all. (2016)	Cultura, Ciencia y Deporte Castellano	Diseñar y evaluar un instrumento de evaluación para conocer la opinión de los estudiantes universitarios – deportistas de alto nivel acerca de la carrera dual.	N= 9 expertos N= 30 participantes N= 73 deportistas	Dado que los resultados fueron positivos, se trata de un cuestionario válido y fiable de 84 preguntas cuya finalidad es medir la percepción de los estudiantes universitarios - deportistas de alto nivel sobre la carrea dual.
Sola, J. (2015)	Retos Castellano	Comprender los modelos educativos para compaginar estudios y deporte en la educación secundaria.	N= 5 directores de centros educativos N= 9 deportistas	Se debería tener en cuenta no solo a los deportistas de alto nivel sino también a aquellos que entrenan un volumen de horas semejante y no se les tiene en consideración.
Sorkkila, M., Ryba, T., Aunola,	Journal of Sport and Health Science	Introducir un nuevo instrumento de	N= 391 sujetos	Validación del cuestionario al tener en cuenta tres factores del

K., Selänne H. y Samela-Aro, K. (2018)	Inglés	medida para investigar el burnout deportivo en la carrera dual y examinar su relevancia y validación en hombres y mujeres de secundaria.		burnout escolar y aplicados al burnout deportivo.
Stambulova, N. y Willeman P. (2015)	Psychology of Sport and Exercise Inglés	Determinar las diferencias de género y entre deportes de las variables que intervienen en la carrera dual.	N= 648	Las mujeres y los deportistas de deportes individuales son los que muestran una mayor percepción de barreras.
Sunghee, P., Seungbun, H. y Miyoung, L. (2015)	Journal of Exercise Rehabilitation Inglés	Examinar la motivación académica y deportiva de los estudiantes coreanos	N= 126 estudiantes sur coreanos.	Importancia de tener en consideración el contexto socio-cultural de los deportistas para tener en cuenta su motivación hacia estudios y deporte.
Tekavc, J., Wylleman, P. y Erpic, S.C. (2015).	Psychology of Sport and Exercise Inglés	Examinar la percepción de nadadores y jugadores de baloncesto en su desarrollo de CD y explorar las diferencias de	N=12 deportistas	En general, la carrera dual se percibe como una buena apuesta para su futura carrera; aumenta la satisfacción personal y la autoestima.

género.

Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F. y Selva, C. (2015).	Psychology of Sport and Exercise Inglés	Evaluar la influencia que tiene la CD o el estar enfocado exclusivamente al deporte y comparar la visión de antes y después de la retirada deportiva	N= 15 deportistas	La carrera dual es beneficiosa para lograr transiciones positivas. Hay que promocionar la CD y trabajar con una vista prospectiva de la retirada.
Torregrosa, M., Sánchez, X. y Cruz, J. (2004).	Revista de psicología del deporte Castellano	Estudio de los perfiles profesionales de los deportistas de elite a lo largo de su ciclo competitivo para entender la planificación de su vida post - competitiva	N= 33 olímpicos españoles	Tanto el grado de profesionalización como el nivel competitivo son claves en el planteamiento y desarrollo vocacional y trayectoria profesional post práctica deportiva de alto nivel.
Vilanova, A. y Puig, N. (2017).	Revista Internacional de Sociología Inglés	Establecer una tipología de inserción laboral en deportistas olímpicos	N= 94 deportistas	Los deportistas que durante su carrera académica y deportiva eligieron seguir el modelo paralelo, están más satisfechos con su carrera laboral.

Winsley, R. y Matos, N. (2011).	The Elite Young Athlete Inglés	Investigar acerca del sobreentrenamien to en jóvenes deportistas de élite, en comparación con lo ya estudiado en los adultos	Revisión N= 41 artículos	El burnout muestra relación con una reducción de la autodeterminación así como con el desarrollo de una sola identidad.
---------------------------------------	--------------------------------------	--	------------------------------------	--
